



令和4年

9月献立表

田無北原保育園



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
1	木	すいか	ご飯 オレンジ ★鮭の照り焼き れんこん金平 なすのみそ汁	胚芽米/三温糖/油/マカロ ニ/オリーブ油/マヨネーズ	鮭/生揚げ/みそ/牛乳/か つお節/刻み海苔	すいか/生姜/れんこん/人 参/エリンギ/葱/なす/あさ つき/オレンジ/玉葱	牛乳 海苔 マカロニ	524kcal 24.1g
15		牛乳 塩せんべい	★焼きそば 梨 ★唐揚げ フライドポテト ★野菜スティック わかめスープ	中華麺/油/片栗粉/じゃが 芋/マヨネーズ/バター/ ホットケーキミックス	豚肩ロース/なると/青海 苔/鶏もも/みそ/わかめ/ たまご/カルピス/牛乳  北原祭り 	キャベツ/人参/もやし/ピー マン/生姜/大根/きゅうり/え のき/玉葱/梨	麦茶 カルピス 蒸しケーキ	609kcal 22.0g
3	土	牛乳	★プティポワンパン ポークビーンズ 人参スープ オレンジ	プティポワンパン/オリーブ 油/じゃが芋/三温糖/胚芽 米	豚肩ロース/水煮大豆/ チーズ/牛乳/海苔 (おにぎりは幼児組のみ海 苔がつかます)	にんにく/玉葱/ズッキーニ /なす/トマトジュース/ブ ロccoli/人参/エリンギ/ コーン/あさつき/オレンジ	牛乳 菜飯 おにぎり	515kcal 23.0g
17		牛乳 塩せんべい	れんこんご飯 煮魚 梨 青菜のおかか和え ズッキーニのみそ汁	胚芽米/油/三温糖/強力 粉/小麦粉/バター/栗	油揚げ/めだい/かつお節/ みそ/牛乳	れんこん/生姜/チンゲ ン菜/人参/玉葱/ズッキーニ /梨	牛乳 手作り マロンパン	518kcal 22.8g
6	火	牛乳	★ハニーソイパン 豚肉のオニオンソー スのサラダ りんご ★豆乳スープ	ハニーソイパン/米粉/油/ 三温糖/オリーブ油/白米/ もち米	豚肩ロース/ベーコン/豆 乳/牛乳 ⑥みそ⑩きなこ	玉葱/しめじ/えのき/コー ン/ほうれん草/レモン汁/ トマト/人参/キャベツ/パセ リ/りんご	牛乳 五平もち 牛乳 きなこおはぎ	586kcal 24.7g 585kcal 24.8g
20		牛乳 塩せんべい	赤米 めかじきの西京焼き 五目ひじき 芋煮汁 柿	胚芽米/赤米/油/三温糖/ 里芋/さつま芋/そうめん	めかじき/西京みそ/干し ひじき/高野豆腐/水煮大 豆/鶏もも/牛乳/かまぼこ /わかめ	人参/絹さや/ごぼう/葱/ ほうれん草/柿	牛乳 そうめん	529kcal 25.3g
8	木	牛乳	★ハヤシライス カラフルピーマンソテー オクラのスープ 梨	胚芽米/油/じゃが芋/米粉 /バター/三温糖/食パン/ グラニュー糖	豚肩ロース/ちりめんじゃこ /みそ/牛乳	にんにく/玉葱/人参/マッ シュルーム/トマトピューレ /キャベツ/パプリカ/えの き/オクラ/梨	牛乳 シュガー トースト	618kcal 20.6g
22		牛乳 ゆで人参	カレーピラフ りんご お豆腐ナゲット ★ブロッコリー・人参グラッセ ★オニオンスープ	白米/バター/片栗粉/マヨ ネーズ/油/三温糖/さつま 芋 ⑨ビスケット/粉糖	ツナ/鶏ひき/木綿豆腐/ ベーコン/牛乳/生クリーム	玉葱/パセリ/ブロッコリー/ 人参/あさつき/りんご	牛乳 お月見うさぎホトト 牛乳 スイートポテト	610kcal 22.6g 585kcal 22.1g
9	金	牛乳	サラダうどん かぼちゃのそぼろ煮 オレンジ	うどん/三温糖/胚芽米	焼き豚/鶏ひき/牛乳/鮭/ 海苔 (おにぎりは幼児組のみ海 苔がつかます)	きゅうり/コーン/トマト/か ぼちゃ/絹さや/オレンジ	牛乳 鮭おにぎり	524kcal 23.8g
24		牛乳 塩せんべい	★ミートソーススパゲティ マセドアンサラダ コーンスープ 梨	スパゲティ/オリーブ油/さ つま芋/三温糖/小麦粉/ 油	豚ひき/チーズ/豆乳/牛乳 /たまご/昆布佃煮	にんにく/玉葱/人参/マッ シュルーム/ピーマン/トマ トジュース/きゅうり/クリ ームコーン/コーン/パセリ/ 梨/にら/葱	牛乳 チヂミ	562kcal 23.6g
12	火	牛乳	★プティポワンパン ★鱈フライ 柿 りんごサラダ カレースープ	プティポワンパン/小麦粉/ パン粉/油/三温糖/胚芽 米	たまご/牛乳/鶏もも	キャベツ/きゅうり/りんご/ レモン汁/人参/エリンギ/ 冬瓜/あさつき/柿/干し椎 茸	牛乳 中華おこわ	591kcal 24.7g
27		牛乳 塩せんべい	★冷やしなめこうどん 根菜の甘辛揚げ りんご	うどん/三温糖/さつま芋/ 里芋/油/バター/小麦粉	鶏ささみ/わかめ/ちりめん じゃこ/牛乳/たまご	生姜/なめこ/オクラ/トマ ト/かぼちゃ/いんげん/りん ご	牛乳 手作り ココアクッキー	515kcal 18.7g
14	水	牛乳	栗ご飯 柿 ★ミートローフ 青菜の塩昆布和え かまぼこのすまし汁	白米/栗/片栗粉/三温糖/ ホットケーキミックス/パ ター/メープルシロップ	豚ひき/木綿豆腐/塩昆布 /かまぼこ/わかめ/牛乳/ たまご  誕生会 	玉葱/チンゲン菜/人参/え のき/柿	牛乳 しろくまちゃん のホットケーキ	547kcal 21.6g
16		牛乳 クラッカー	※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります ★印はリクエストメニューです！！	月平均栄養価			エネルギー 554kcal	たんぱく質 23.0g

♡1日はすいか割りを行います。終了後みんなですいかを食べます！

♡16日(金)はあひる組のお楽しみ会です！

夕食はおにぎり、唐揚げ、青海苔ポテト、胡瓜のゆかり和え、みそ汁、梨を提供します



9月になってもまだまだ汗ばむ日が続いていますが、時折吹く心地よい風に少しだけ秋の訪れを感じるようになりました。今月はスイカ割りや北原祭り、あひる組のお楽しみ会など、楽しいイベントが沢山あります！夏の疲れが出てくる頃なので、生活リズムを整え朝ご飯をしっかり食べて、元気に登園してきてくださいね♪

北原祭り

9/2(金)に北原祭りを行います。給食は焼きそばや唐揚げ、ポテトなどお祭りメニューが盛り沢山☆園長先生が焼きそば屋さんになって、子ども達の前で作ってくれますよ！

幼児組は給食も屋台に買いに行き食べていただきます。

【防災週間】

8月30日～9月5日は防災週間、9月1日は防災の日です。防災グッズの準備や点検、備蓄食品の期限を確認したり、家族と一緒にいない時に災害が起きた場合、どこに集まるのかなど話し合ってみましょう。救護物資が届くまでおよそ3日とされています。非常食などは3日分を目安に確保しておくことで安心ですね。



【秋のお彼岸】

秋のお彼岸は9月の秋分の日を中日とし、前後3日間の計7日間です。秋分の日には先祖を敬い、亡くなった方々を偲ぶ日です。この期間に仏壇や墓石を綺麗にし、おはぎ等をお供えします。

保育園では20日のおやつに「きなこおはぎ」を提供します。



9月10日は「十五夜」です

旧暦の8月15日の夜(新暦の9月中旬～10月上旬)を「十五夜」と呼びます。お団子やススキ、里芋などをお供えし、

作物の収穫や自然の恵みに感謝します。この頃の月は「中秋の名月」と呼び、1年のうち1番月がきれいに見えるとされています。ご家族でのんびりお月見を楽しんでみてはいかがでしょうか？

保育園では9日のおやつに「お月見うさぎポテト」を提供します。お楽しみに♪



旬のおすすめレシピとメニューの紹介

【りんごサラダ】

〈材料 4人分〉

- ・キャベツ 150g
- ・きゅうり 60g
- ・りんご 90g
- ・レモン汁 10g
- ・三温糖 4g
- ・塩 少々
- ・油 3g

A

〈作り方〉

- ①キャベツはザク切り、きゅうりは輪切りにする。
 - ②りんごは皮ごと8等分し、芯を取っていちょう切りにする。
 - ③りんごを塩水につけておく。
 - ④Aを全て混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
 - ⑤キャベツ、きゅうり、水気を切ったりんごにAを和える。
- ★保育園ではキャベツ、きゅうりは茹でてから冷却し、水気を切ったものを使用しています

【芋煮】

山形県の郷土料理です。里芋やさつま芋など、旬のお芋がゴロゴロ入っています。

7日、21日の給食で提供します☆

【しろくまちゃんのほっとけーき】

絵本に登場する「しろくまちゃんのほっとけーき」です。16日のお誕生会で提供します☆